

# Kreislehrgang

## „AROHA – Training für Körper, Geist und Seele“ (3 UE)

*Für alle ÜbungsleiterInnen, Nachwuchskräfte und Interessierte aus unseren BLSV-Vereinen.*

Datum/Uhrzeit: Freitag, 12. Oktober 2012 / 19.00 - 21.30 Uhr

Ort: Turnhalle SV Truchtlaching, Samermoosweg 12, 83376 Truchtlaching

Referent: Gerhard Ellinger

Lehrgangsinhalt: AROHA ist ein effektives und unkompliziertes Ganzkörper-Workout im  $\frac{3}{4}$ -Takt. Ständig wechselnde, spannungsvolle und entspannende Elemente aus dem asiatischen Bereich setzen verborgene Energien frei. Speziell trainiert und gefestigt wird die Gesäß-, Oberschenkel-, Bauch- und Oberarmmuskulatur. Trotz der Kraft, die hiervon ausgeht, wird die gesamte Muskulatur entspannt. Durch die mittlere Intensität wird zusätzlich noch das Herz-Kreislauf-System verbessert.

Teilnehmergebühr: 7 € für TN eines BLSV-Vereins (bar am Lehrgangstag zu entrichten)

Sonstiges: Es können max. 25 TN am Lehrgang teilnehmen. Mitzubringen sind Schreibzeug, ausreichend Getränke und ein Handtuch.

Anmeldung: Per E-Mail (mit Angabe der kompletten Adresse, Telefonnr., Verein, E-Mail-Adresse) an Claudia Daxenberger, E-Mail: [daxenberger@blsv-traunstein.de](mailto:daxenberger@blsv-traunstein.de).

**Claudia Daxenberger**  
Frauenvertreterin  
E-Mail: [daxenberger@blsv-traunstein.de](mailto:daxenberger@blsv-traunstein.de)

**Kurt G. Bauer**  
Bildungsreferent  
E-Mail: [bauer@blsv-traunstein.de](mailto:bauer@blsv-traunstein.de)

***Bitte im Verein weitersagen!***